

○养生达人⑤期

百岁老人张绍彬:家和心静多长寿

专刊见习记者 刘杭慧



塔山社区居委会的工作人员闻讯赶来为老人送来了生日蛋糕和鲜花。

“山中只有千年树，世上难逢百岁人。”健康与长寿是每个人都向往拥有的。前几日刚过完百岁寿辰的张绍彬笑着告诉记者，“一直好几天来家里亲戚络绎不绝，都是来给我祝寿的，心里很高兴。”提到长寿的秘诀，老人称家庭和睦，心态就好自然和睦。

6月2日下午，记者在烟台市芝罘区塔山西路附近见到了今年100岁的老人张绍彬，他就是本期的养生达人。

作息规律

爱看《齐鲁晚报》

一进门老人正坐在沙发上，他见到记者赶紧招呼记者坐下，满面笑意，脸上虽已布满皱纹，但从中仍可看出年轻时的坚毅，眼睛清澈明亮。张绍彬老人家里大约有二三十口人，过生日晚时，老老少少都来了，连塔山居委会的工作人员也带来了鲜花和蛋糕祝贺。家人告诉记者，家有一老赛过一宝，有个老人在家里真好。

“老人最喜欢看的就是《齐鲁晚报》，全世界的全国的全省的全烟台的事都有，天天都看。”张绍彬的女儿告诉记者，“有时候老人看报纸看的很入迷，戴着花镜一坐就是一上午或是一下午。我们都要一再地

催促他，别让他累着。”据张绍彬介绍，他从11岁起就下地干农活，早出晚归，所以到现在每天早上四五点就起床，晚上六点多就上床睡觉。

荤素搭配

爱吃肉和糖

说到吃饭，张绍彬老人的女儿告诉记者，老人最爱吃猪头肉，一个周最少吃3次左右，为了给老人荤素搭配，家里经常蒸包子吃，老人一顿饭就能吃一个大包子，胃口相当好。提到甜食，那绝对是老人的最爱。每次吃完饭总是会喜欢在嘴里含一块冰糖，而且无论喝粥喝奶还是喝汤都喜欢放糖。说着老人打开自己床边的柜子，记者看到里面放着吃得只剩半瓶的冰糖，还有各式各样的奶糖。虽然很爱吃甜食，但是老人身体的各项指标都很正常，血压也不高。

张绍彬还有一个坚持了30多年习惯，就是每天吃一个苹果，而且吃的很均匀。每天上午吃一半，下午再吃一半。

返老还童 白发变黑发

记者注意到，张绍彬的头上还有很多黑发，看到记者惊讶的表情，老人的家人告诉记者，张绍彬在70岁左右的时候头发都白了，而这些年头发中间的一些白头发又开始变黑了，说着还拿出照片给记者现场对比。“真是应了那句话，我们家老爷子真是返老还童了。”女婿刘先生笑着说。

“我没有什么养生秘诀，也没有什么烦恼，家里这么和睦，社会这么安定，我的生活条件又这么好，现在很知足。”张绍彬告诉记者，“我到现在都坚持每天早上自己洗脸刷牙，只要现在我能自己做的事情我都会自己动手。”

“我爸现在生活基本上都能自理，去年99岁时，还自己出门镶牙呢，我在后面跟着他都有点跟不上。”张绍彬的女儿笑着告诉记者。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗？您对于养生有什么特殊的心得体会？不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧！

《养生达人》栏目诚邀社会各界养生专家、养生达人、养生爱好者和养生受益者参加（报名、推荐、自我介绍均可），讲出您自己的养生方法，与大家一起分享养生所带给您的健康与快乐。

报名电话：0535——6630821

同时欢迎热衷于养生的人士加入“齐鲁晚报健康养生群2”，QQ群号：232737219，一起探讨健康新话题！

○健康新提示

蚊虫叮咬后别喷花露水

不少人被花露水“止痒”功效哄骗了很多年，以为被蚊子咬了以后抹上花露水，就可以止痒。但其实，这是个大误！花露水带有微毒，被蚊子咬了以后，皮肤上会留下创口，很多人会将将被咬过的地方挠破出血，如果这时候用花露水，花露水中的酒精、驱避剂等化学物质会直接通过创口刺激皮肤，进入人体，不但不能减轻炎症，有时反而加重皮肤损伤。所以若不慎被毒虫叮咬，千万不要用手搔抓患处，以免导致感染。如果是单纯的虫咬皮炎，涂抹虫咬药水即可；如果是丘疹性荨麻疹，可涂抹炉甘石洗剂或含皮质类固醇激素霜；如果起了水泡，要及时到专业医院把泡液放出。此外，如果发生继发感染，尽量避免使用外用药，而应口服抗生素治疗。总归一句话，被咬了以后就不要再涂花露水了，一来没用，二来还有其他的危险。

○专家名片

从本期起，本报将推出《专家名片》栏目，将针对不同领域不同门类的专家名医进行推荐。



姓名：云霄
现任职务：烟台丽华妇科医院妇科主任、主任医师、不孕不育专家
人物简介：潍坊医学院教授，原芝罘医院妇产科主任，妇产科学科带头人，烟台市不孕不育生殖委员会委员。现任丽华妇科医院妇科主任。在女性内分泌、不孕症及各种妇科炎症的中西医结合治疗方面有独到心得，尤其在宫腹腔镜联合治疗不孕症方面卓有成效，获得国家级不孕基地特别贡献奖。

擅长：宫腹腔镜及阴式子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、不孕症等疾病的手术，在女性内分泌、不孕症及各种妇科炎症的中西医结合治疗方面有独到心得。



姓名：杨玉梅
现任职务：烟台市新凤凰妇科医院副主任医师
人物简介：曾在军队三甲医院从事妇产科临床工作30余年，多次参加国内外妇产科学术交流会，因为给众多家庭送去福音，被亲切称为“杨妈妈”。

擅长：在不孕不育、内分泌疾病、乳腺疾病、外阴白斑等治疗方面有独到见解。



姓名：张宏
现任职务：烟台市新凤凰妇科医院主治医师
擅长：开展宫腹腔镜微创切除子宫肌瘤、卵巢囊肿等手术及处女膜修复、阴道紧缩术等妇科隐私整形手术。在改良式处女膜修补技术、多囊卵巢综合症治疗等方面方法独到。

○用药贴士

大山楂丸最刮油

在开胃消食的中成药里，大山楂丸算得上是“最刮油”的一个，它虽然只含三味药，却个个“身怀绝技”。山楂含有多种脂肪酶，能促进肉类等油腻食物的消化；神曲是面粉和一些中药混合发酵而成的，含有酵母菌及多种消化酶和B族维生素，能消食健脾；麦芽富含淀粉酶，擅长促进米、面、薯、芋等淀粉类主食的消化。这三味药组成的大山楂丸，对各种饮食积滞都具有很好的促消化作用。需要提醒的是，胃酸分泌过多者不宜服用。此外，麦芽有回乳作用，哺乳期妇女慎服。



主持人：刘杭慧
嘉宾：业务院长 王建利

高血压病在我国是一种多发的常见病，发病率约占人口的18%，约1.5亿人，而且每年以10%的比例递增。高血压作为心脑血管疾病的最危险因素，致残率、致死率高，严重影响人们的健康，因此对高血压病的有效防治显得尤为重要。

一、高血压病诊断

高血压病是指排除其他疾病所引起的血压高（继发性高血压），医学上称为原发性高血压，占患高血压病人群的90%以上。我国在2005年修订了《中国高血压防治指南》，将18岁以上成人的血压按不同水平分类：

- (1)理想血压： $120/80\text{mmHg}$
- (2)正常血压： $<130/85\text{mmHg}$

(3)正常高值： $130\sim139/85\sim89\text{mmHg}$

(4)1级高血压： $140\sim159/90\sim99\text{mmHg}$

(5)2级高血压： $160\sim179/100\sim109\text{mmHg}$

(6)3级高血压： $\geq180/110\text{mmHg}$

(7)单纯收缩期高血压：收缩压 >140 /舒张压 $<90\text{mmHg}$ ，患者收缩压与舒张压不同级别时，应按两者较高的级别分类。

二、高血压病的原因：

- (1)遗传因素：约半数高血压患者有家族史
- (2)环境与职业因素：有噪音的工作环境、过度紧张及脑力劳动者均易患高血压。

(3)其他因素：

- ①肥胖者发病率高
- ②食盐摄入过多且发病率高低与摄入食盐多少成正比
- ③年龄增长发病率随着增高，与动脉硬化有关
- ④某些药物如长期口服避孕药等

烟台福田健康体检中心

你对高血压病了解多少（一）

